

## 厦门百米训练器材生产厂家 四百米障碍图片参数

产品名称	厦门百米训练器材生产厂家 四百米障碍图片参数
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县望树镇工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

### 产品详情

通过障碍物的动作技术: (1) 跨越3步桩: 通过方法。跑到起跨线前缘, 一腿蹬地, 另一腿向前跨出一大步, 用前脚掌踏在根桩面上。随即蹬地腿迅速向前跨出一大步, 用前脚掌踏在第2根桩面上。后脚再踏在第3根桩面上, 随后另一腿蹬离桩面向前迈出一步, 在端线前着地。 保护方法。首先: 清除圆桩上沙土, 以免滑倒。其次, 保护者1—2名, 分别站在沙坑两侧, 当练习者动作失误时, 迅速扶其两臂, 以免摔伤。(2) 跨越壕沟: 通过方法。跑至壕沟前缘约30厘米处, 一腿蹬地起跳, 身体向前上方跃起, 另一腿向前摆出并跨过壕沟着地。 保护方法。清除壕沟前后沿沙土, 以免滑倒, 并在远端两侧站一至二人, 以防练习者动作失误掉入壕沟。(3) 跳越矮墙。 通过方法。可采用一手一脚支撑跳越、一手支撑跳越、或踏蹬跳跃。一手一脚支撑跳越: 一腿蹬地起跳, 使身体跃上矮墙, 起跳腿迅速上提, 支撑后推墙, 支撑腿前摆着地跑。一手支撑跳越: 一腿用力蹬地起跳, 身体向前上跃起, 越过矮墙着地。踏蹬跳越: 一腿蹬地起跳, 身体跃起, 另一腿踏蹬矮墙上缘, 收蹬地腿, 越过矮墙。 保护方法: 保护者站在矮墙前(跑进方向)支撑手一侧, 当练习者失误时, 扶其大臂, 防止摔伤。

我公司专业生产销售篮球架、室内健身器材、有氧系列器材、室内外乒乓球桌、高中档台球桌、羽毛球柱系列、网球柱系列、排球柱系列、体操系列、, 公司全体员工以开拓创新的精神与真诚的服务的态度为理念